

Eccomi, sono Michela De Ponti e svolgo l'attività di infermiera, professione che ho abbracciato con passione diversi anni fa.

Sono una persona curiosa, credo nell'importanza delle relazioni ed amo il contatto con la natura che ha il potere di rigenerarmi nel fisico e nella mente. Appena mi è possibile esco di casa e mi infilo in un parco, ho la fortuna di abitare di fronte ad un grande parco milanese, e praticare Nordic Walking. Per chi non lo conosce è un'attività aerobica che si pratica ovunque e che porta numerosi benefici a livello metabolico, cardio-circolatorio, respiratorio e motorio. Praticamente consiste in una camminata naturale a cui si uniscono due bastoncini appositi che permettono di utilizzare in modo attivo anche gli arti superiori. Questa disciplina mi ha coinvolto così tanto che nel 2016 sono diventata Istruttrice e nel 2019 Maestro di Nordic Walking. Sono Presidente dell'associazione sportiva Nordic Walking Salute.

La mia formazione sanitaria mi ha fatto intuire subito le potenzialità che questa attività offre alle persone affette da Parkinson. Il gesto tecnico può diventare uno strumento per migliorare i disturbi legati alla bradicinesia. Inoltre i bastoncini richiedono un ritmo di cammino con schema crociato in cui l'avanzamento di un arto superiore è sincrono con l'avanzamento dell'arto inferiore controlaterale. Quindi si lavorerà sull'assetto posturale, la lunghezza del passo, la coordinazione, il corretto rullaggio del piede e il lavoro a pendolo delle braccia. E' un'attività aggregativa e porta benefici nella sfera psichica.

Dal 2017 collaboro con AIGP e altre associazioni di categoria offrendo corsi base per apprendere la tecnica e allenamenti settimanali. Attualmente ho 4 gruppi suddivisi in base alle abilità motorie. Sono molto coinvolta in quella che è la mission di AIGP e i camminatori sono diventati amici ed ogni incontro e cammino è una scoperta e scambio reciproco.

La mia attività di istruttrice è sempre in collaborazione con medici, fisioterapisti e professionisti sanitari che operano nel campo del Parkinson.

Mi piace offrire benessere e così, dopo un percorso formativo e tanta pratica, sono diventata istruttrice di yoga. Il mio desiderio è coniugare yoga e Nordic walking.

Avrei molte altre cose da dire di me e su ciò che propongo, ma preferisco farlo di persona e quindi, se ho stimolato la vostra curiosità, vi aspetto al Parco Nord di Milano per una camminata insieme.

Per info:

[michela@nordicwalkingsalute.it](mailto:michela@nordicwalkingsalute.it)

[www.nordicwalkingsalute.it](http://www.nordicwalkingsalute.it)

FB: Nordic Walking Salute ASD

Nordic Walking nel Park